6.061 Roštenka bratislavská
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzia roštenka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
zelenina koreňová	0,50	0,40	0,70	0,56	0,80	0,64	1,20	0,96
hrášok sterilizovaný b. n.	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
uhorky sterilizované b. n.	0,30	0,27	0,40	0,36	0,50	0,45	0,60	0,54
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
korenie nové celé			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,60	0,60
mlieko	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00
smotana sladká	0,50	0,50	0,70	0,70	0,70	0,70	0,90	0,90
hmotnosť porcie v g	114		140		166		212	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	80		100		120		160	

Receptúra

Výrobny postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na roštenky, jemne naklepeme a po oboch stranách opečieme na časti oleja. Do výpeku dáme opražiť očistenú nakrájanú cibuľu, vložíme opečené roštenky, pridáme soľ, mleté čierne korenie, celé čierne korenie, bobkový list, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké roštenky vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime mliekom, dobre povaríme a precedíme na roštenky. Na zvyšnom oleji podusíme očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu, ktorú pridáme do šťavy spolu so sterilizovanými uhorkami pokrájanými na rezance, s uvareným hráškom a smotanou. Varíme ešte 20 minút.
Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, tarhoňa, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota	bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
									A	B_1	B_2	C	E

	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	705	169	12,57	10,2	1,8	6,4	0,6	71,4	2,1	0,052	0,1	0,2	3,8	3,0
B	887	213	14,60	13,5	3,1	7,8	0,8	78,0	2,4	0,067	0,1	0,2	4,8	3,5
C	1067	256	16,83	16,7	4,3	9,2	0,9	94,6	2,8	0,078	0,1	0,2	5,7	4,0
D	1269	305	19,04	20,0	5,5	11,6	1,3	103,5	3,2	0,104	0,1	0,2	7,7	4,6